

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	V
<b>Abstract</b> .....	VII
<b>1. Einleitung</b> .....	1
<b>2. Methodisches Vorgehen</b> .....	3
<b>3. Achtsamkeit</b> .....	5
3.1 Definition und Verständnis von Achtsamkeit .....	6
3.2 Achtsamkeit als Konzept zur Stressbewältigung (MBSR) .....	8
3.3 Formelle und informelle Achtsamkeitspraxis .....	11
3.4 Forschungsergebnisse zur Wirksamkeit .....	11
3.5 Vielfältige Einsatzgebiete .....	13
3.6 Kritische Einwände .....	14
<b>4. Merkmale der Heilpädagogik</b> .....	17
4.1 Die heilpädagogische Haltung .....	18
4.2 Ressourcenorientierung und Ganzheitlichkeit .....	19
4.3 Orientierung an Wissenschaftlichkeit und Mehrperspektivität .....	21
4.4 Die heilpädagogische Beziehungsgestaltung .....	22
<b>5. Bedeutungen der Achtsamkeit für die heilpädagogischen Praxis</b> .....	25
5.1 Bedeutung für die heilpädagogische Beziehungsgestaltung .....	27
5.1.1 Ausbau von Präsenz für eine achtsame Beziehungsgestaltung .....	27
5.1.2 Förderung von bedingungsloser Akzeptanz .....	29
5.1.3 Wechselwirkungen zwischen Heilpädagog*in und Klient*in .....	31

5.1.4	Paradigmenwechsel von Selbstwertgefühl zu Selbstmitgefühl .....	33
5.2	Bedeutung der Achtsamkeit für die Selbstsorge der Fachkräfte .....	34
5.2.1	Typische psychosoziale Belastungen von Heilpädagog*innen .....	35
5.2.2	Umgang mit Belastungen und Stress .....	37
5.2.3	Gesunderhaltung und professionelle Tätigkeit .....	42
5.2.4	Achtsamkeitspraxis für die eigenverantwortliche Psychohygiene .....	45
5.2.5	Kritische Gedanken zur Selbstsorge im Arbeitskontext .....	47
<b>6.</b>	<b>Transfer der Achtsamkeit in das heilpädagogische Arbeitsfeld .....</b>	<b>49</b>
6.1	Achtsame Kommunikation .....	49
6.2	Achtsamkeitsübungen mit Klient*innen .....	50
6.3	Achtsame Begleitung von Menschen in Krisensituationen .....	52
6.4	Achtsame Gestaltung der Vorbereitungszeit .....	54
6.5	Veränderungen in der Zusammenarbeit am Arbeitsplatz .....	55
<b>7.</b>	<b>Diskussion der Ergebnisse .....</b>	<b>57</b>
<b>8.</b>	<b>Fazit .....</b>	<b>61</b>
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>65</b>
	<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>73</b>
	<b>Abkürzungsverzeichnis .....</b>	<b>75</b>
	<b>Anhang .....</b>	<b>77</b>